

Francesco Montecchi

Parlare dei sogni fa sempre bene

(Anche se non si capiscono)

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Francesco Montecchi

Parlare dei sogni fa sempre bene

(Anche se non si capiscono)

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Per l'immagine di copertina si ringrazia l'artista Cynthia Segato:

Le chete stanze si aprono ai sogni, litografia (70x50 cm),

Edizioni Galleria Edarcom Europa, Roma

ISBN 9788835164647

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

1. Passato e presente	pag.	9
1. Perché fa bene parlar dei sogni?	»	9
2. I sogni nella storia dell'umanità	»	10
3. La neuro-biologia del sogno	»	13
2. L'ambito teorico di riferimento	»	16
1. Freud e la psicoanalisi	»	17
2. La teoria della non teoria di Jung	»	19
<i>I diversi ascolti possibili</i>	»	20
3. Jung e il processo di individuazione	»	21
4. La scelta del metodo con cui lavorare	»	23
5. Sogno junghiano – Sogno freudiano	»	24
<i>Freud, Jung e le differenze</i>	»	27
3. Dalle teorie alla clinica	»	29
1. L'utilizzazione del sogno	»	29
2. Lavorare seguendo Jung	»	30
3. Le funzioni del sogno	»	31
4. La struttura del sogno	»	35
5. Utilizzazione della struttura del sogno	»	37
6. I sogni si dimenticano facilmente e al risveglio volano via	»	38
<i>Ma nella clinica?</i>	»	38

4. Il sogno: strumento diagnostico o di gestione della terapia	pag.	41
1. Il sogno a inizio analisi	»	41
<i>Come poter intercettare i sogni di inizio analisi</i>	»	42
2. I sogni ricorrenti	»	45
3. La ricerca dei temi del sogno	»	46
4. Le componenti del sogno	»	47
5. Il sogno dà indicazioni	»	51
<i>Variare la frequenza delle sedute o prevedere la conclusione (la flessibilità)</i>	»	51
<i>Introdurre o modificare una prescrizione farmacologica. Indicare il ricovero in ospedale</i>	»	53
<i>I sogni di guarigione</i>	»	55
5. La tecnica	»	56
1. Le associazioni	»	56
2. L'interpretazione	»	62
<i>L'approccio junghiano all'interpretazione dei sogni</i>	»	62
<i>L'amplificazione</i>	»	66
3. I grandi sogni	»	66
6. I sogni dei bambini	»	68
7. I sogni nelle fasi della vita	»	72
8. Il simbolo	»	74
1. Le immagini archetipiche nei sogni	»	74
<i>Il femminile e il maschile nei sogni</i>	»	75
<i>L'Anima e l'Animus</i>	»	75
<i>L'Ombra nei sogni</i>	»	76
<i>I simboli dell'alto e del basso, del sopra e del sotto</i>	»	76
<i>I simboli della sinistra e della destra</i>	»	77
<i>I simboli di cartelli indicatori</i>	»	77
9. Non solo sogni: le immagini in psicoterapia	»	79
1. La produzione di immagini nei cedimenti della rimozione	»	79
2. L'immaginazione attiva	»	81

<i>Il metodo</i>	pag. 82
<i>I rischi</i>	» 84
<i>Le varianti</i>	» 85
<i>Le varianti eretiche</i>	» 85
3. Un “sogno” a tre dimensioni: il Gioco della Sabbia	» 86
<i>Il Gioco della Sabbia nel processo di individuazione</i>	» 87
<i>La Funzione Trascendente nel Gioco della Sabbia</i>	» 88
<i>La teoria dello “spazio libero e protetto”</i>	» 90
<i>Il “processo di guarigione” di D. Kalf</i>	» 92
<i>Gli strumenti di lavoro</i>	» 93
<i>L'interpretazione</i>	» 105
Una raccomandazione	» 108
Il sogno merita rispetto	» 108
Appendice	» 109
1. Esempi di simboli	» 111
2. Glossario	» 121
Riferimenti bibliografici	» 129

1. *Passato e presente*

1. Perché fa bene parlar dei sogni?

Non è affatto vero che il sogno non abbia nessun effetto se non è stato capito a livello cosciente. (Jung, 1961)

Quando ero specializzando, la psichiatria era alla ricerca delle cause sociali della malattia mentale; il professore di Igiene mentale mi raccontò una straordinaria esperienza che fece: andò in una isola del Pacifico dove aveva saputo che, lì, non esistevano malattie mentali e voleva capire come vivevano gli abitanti di questa isola.

Scoprì che i bambini, fin dalla più tenera età, venivano educati a mettersi in relazione coi sogni. Le famiglie del villaggio al mattino, al risveglio, prima di andare alle loro occupazioni, si riunivano in modo rituale, a cerchio, e ogni membro, compresi soprattutto i bambini, raccontava i propri sogni della notte trascorsa e venivano discussi e interpretati in famiglia e a volte alla presenza dell'intero villaggio: la vita e il comportamento sociale si fondavano sui sogni e venivano orientati in quel senso.

Da ciò credò la battuta che “parlare dei sogni fa sempre bene anche se non si capiscono”, che poi anche io usai spesso e ora l'ho adottata come titolo di questo testo.

Viviamo in una cultura in cui l'ascolto di se stessi è reso difficoltoso dal “rumore” che fa la coscienza, che è impegnata in tante

attività e interessi, ma, poi, crea difficoltà a dialogare con il proprio interno.

“Il sogno si può ‘capire’ a livello subliminale e può modificare in meglio o in peggio lo stato d’animo ed è così che perlopiù agisce” (Jung, 1961).

L’ascolto dei sogni assume indirettamente un valore di igiene mentale e di promozione affettiva con cui si attiva un canale privilegiato di riflessione per entrate in consonanza emotiva con se stessi.

Questo libro è nato nei luoghi della formazione, per proporre dei percorsi, a chi interessa lavorare clinicamente con i sogni, per evitare, per quanto possibile, l’ansia da prestazione e il fervore interpretante e rinunciare a utilizzare la razionalità ma non rinunciando a essere curiosi e vedere questo lavoro dove porta.

Nella conduzione di un gruppo di supervisione in una scuola di psicoterapia analitica notai che il giovane collega che presentava il caso non faceva cenno ai sogni.

Gli chiesi se avesse informato il paziente che i sogni sono uno degli strumenti di lavoro; alla risposta negativa gli chiesi quale ne fosse il senso: temeva di non saperli trattare e di non saperli interpretare quindi li evitava, e scoprii che nel gruppo era una esperienza condivisa anche da qualche altro collega.

Utilizzando alcune affermazioni rassicuranti di Jung, spiegai che con i sogni ci si lavora sempre anche se (apparentemente) non si capiscono, e avrei fornito al gruppo una sinossi per poter lavorare con i sogni anche se non si sa come interpretarli.

2. I sogni nella storia dell’umanità

Da sempre l’uomo si è preoccupato di questo strano, gratuito e assurdo teatro notturno che è il sogno. Ha cercato di svelare il senso occulto di cui sono impregnate tali *visioni*, in cui è possibile incontrare una persona morta già da tempo, vedere le cose diversamente da come sono nella realtà e, a volte, trovare la soluzione di un problema che durante la veglia era stato più volte analizzato senza risultato.

L’uomo ha quindi dato al sogno due diversi tipi di interpretazione assolutamente incompatibili tra di loro: da un lato si poteva

trattare di una specie di consiglio, giunto da una dimensione soprannaturale, oppure dall'altro di una premonizione sul futuro, ossia di una profezia.

Nelle culture animiste primitive (e ancora oggi in alcune tribù) si davano spiegazioni al fatto di sognare, derivanti dall'idea che il corpo dominasse le esperienze durante la veglia, mentre la notte era il regno dell'anima. Secondo una prima teoria, lo spirito del dormiente riceveva una visita di dei o di altri spiriti, i quali gli comunicavano qualcosa in un linguaggio non facilmente comprensibile e che richiedeva quindi l'interpretazione di un esperto o di un saggio. Una seconda teoria sosteneva, invece, che fosse l'anima stessa ad abbandonare il corpo durante il sonno, avendo la facoltà di viaggiare liberamente.

Dai sogni ci si aspettava anche informazioni sul futuro, soluzioni ai piccoli problemi quotidiani, indicazioni per curare le malattie. Nell'antica Grecia pare che esistessero addirittura seicento templi di questo tipo e tutti i grandi re possedevano i loro indovini privati, che interpretavano i sogni e predicevano l'esito delle battaglie. Vi erano poi indovini che ricevevano attraverso i propri sogni messaggi divini diretti ad altre persone: l'esempio più famoso fu quello dell'oracolo di Delfi, città dell'antica Grecia che divenne un importantissimo centro religioso.

Nella cura delle malattie, dai sogni non ci si aspettava illuminazioni solo diagnostiche, ma anche profetiche, ossia indicazioni relative all'evoluzione di uno stato patologico. Lo stesso Ippocrate distingueva i sogni indizio di salute da quelli che indicavano malattia.

In seguito, altri medici fissarono dei simbolismi per interpretare il pronostico della malattia attraverso il sogno, tecnica che può essere considerata l'anticipazione della psicoanalisi: il contenuto dei sogni veniva considerato un messaggio cifrato da decodificare e a questo scopo si scrivevano, e si continuano a scrivere, dizionari con la chiave di lettura per decifrare i sogni.

La tendenza ad attribuire ai sogni un significato – che sia scientifico o meno – non può non essere presa in seria considerazione da chiunque sia interessato alla natura umana e al suo sviluppo: sin dal-

le origini dell'uomo il fenomeno onirico ha avuto una rilevanza nella storia tale da orientare o preannunciare gli eventi storici.

Omero utilizzava spesso i sogni da interpretare “perché anche il sogno procede da Zeus”. Interpreti di sogni sono ricordati nell'Iliade e nell'Odissea e formavano una categoria particolare di esperti, diversa dagli indovini e dai sacerdoti, ed erano specializzati nel decifrare i messaggi provenienti dallo sfuggente mondo dei sogni.

Famoso è il sogno di Penelope: “*Venti oche uscite dall'acqua in casa mi beccano il grano e io mi rallegro a vederle, ma un'aquila enorme dal becco adunco scende dal monte e a tutte spezza il collo, uccidendole, e l'aquila vola nella luce del cielo*”. Penelope chiede a un finto mendicante – Ulisse – di aiutarla a interpretare questo sogno: “Su, ora – gli dice – ascolta il sogno e interpretalo”. Ulisse le rispose: “Le oche sono i pretendenti e io, che prima ero aquila, ora sono il tuo sposo che sono tornato e darò ignobile morte ai pretendenti”.

I sogni elevati a messaggi divini sono protagonisti in molte religioni; per esempio: Maya, madre di Budda, rimase incinta dopo aver sognato un elefante bianco. Nella cultura e nella tradizione islamica, Maometto ricevette, durante un sogno, la sua investitura di profeta dall'angelo.

Nella Bibbia e nei Vangeli viene sottolineato il valore sociale e collettivo e come il sogno dava indicazioni: nella Genesi il Faraone teneva prigionieri gli ebrei, in una stessa notte sognò *sette mucche grasse che divorano sette mucche magre, sette spighe gonfie di chicchi fagocitano sette spighe rinsecchite*.

Gli indovini del Faraone non ci capivano niente, ma il Faraone seppe che Giuseppe figlio di Giacobbe interpretava i sogni e lo chiamò.

Giuseppe, seguendo questa linea, interpretò il sogno nel senso che vi sarebbe stato un ciclo completo durante il quale la dea madre avrebbe dato in abbondanza, seguito da un ciclo di carestia.

Predisse al Faraone che vi sarebbero stati sette anni di abbondanza seguiti da sette anni di fame e di siccità, e la predizione si avverò. Non lo interpretò come previsione di sventura ma come indicazione di provvedere a organizzarsi; quindi suggerì al Faraone di radunare grandi provviste per il Paese.

Nel Vangelo, l'altro Giuseppe, padre putativo di Gesù, dopo aver appreso che la sua fidanzata, vergine, era incinta, un angelo del Signore gli apparve in sogno, dicendo: “Giuseppe, figlio di Davide,

non temere di prendere con te Maria tua moglie; perché ciò che in lei è generato è dallo Spirito Santo. Ed ella partorirà un figlio, e tu gli porrai nome Gesù, perché è lui che salverà il tuo popolo dai suoi peccati”.

Poi, sempre Giuseppe ha un angelo che in cinque sogni lo guida indicandogli la sua missione e le opportune azioni a protezione della Sacra Famiglia.

Sempre nel Vangelo di Matteo la moglie di Pilato dopo un sogno avvertì suo marito di non condannare Gesù a morte.

In tutta la storia religiosa della nostra cultura giudaico-cristiana i sogni hanno avuto una parte determinante sul destino dell'uomo. Venivano infatti considerati la voce di Dio.

Nella storia di Roma, durante i festeggiamenti delle Idi di marzo, Cesare partecipò ai festeggiamenti bevendo e mangiando abbondantemente; la stessa notte Cesare sognò di volare sopra le nuvole e di stringere la mano di Giove, come si dice quando una persona è morta, “è volata in cielo”. Sempre la stessa notte la moglie di Giulio Cesare, la fedele Calpurnia, sognò che sarebbe stato ucciso e lo supplicò di non andare al senato.

Ma nella storia ci sono una miriade di altri eventi collegati alla esperienza di un sogno. Questi riferimenti non vogliono essere solo citazioni storiche e sorprende come invece siano difficilmente leggibili in senso riduttivo-freudiano ma come abbiano un senso prospettico o indichino i percorsi (i cinque sogni di Giuseppe) o compensatori di ciò che la coscienza scotomizza (i sogni delle mogli di Pilato e di Cesare). Confermano ciò che poi Jung ha ridefinito come funzione compensatoria e prospettica in quanto l'inconscio collettivo non è imbrigliato nei limiti del tempo e dello spazio come la coscienza. Il sogno può dare una indicazione o un messaggio ma poi è il libero arbitrio che ne definisce il destino.

3. La neuro-biologia del sogno

Il sonno esiste già prima della nascita e un feto di dodici settimane sogna, con due fasi ben differenziate, per circa metà del tempo. Questo significa che durante il periodo della gestazione non esiste la

veglia, ma solo due tipi differenti di sonno, di cui uno è molto attivo, con movimenti oculari e contrazioni muscolari (il predecessore del *sonno REM*), mentre l'altro è rilassato e tranquillo e corrisponde a una forma embrionale del *sonno delta*.

Le ricerche neurobiologiche sul sonno hanno individuato, attraverso le registrazioni elettroencefalografiche, che la fase REM (*Rapid Eye Movement*), ossia quando si realizza il rapido movimento degli occhi nel sonno, è il momento in cui si sta sognando. Viene definita anche “**sonno paradosso**” perché, mentre si è profondamente addormentati, il cervello è incredibilmente **attivo**: l'attività della corteccia cerebrale è molto vicina a quella della veglia; il consumo di ossigeno nel cervello cresce, aumentano il ritmo respiratorio, la pressione e il battito cardiaco; è come se si stesse svolgendo un'intensa attività intellettuale. Tutta questa energia cerebrale viene usata per **sognare**.

Non a caso, una caratteristica della fase REM è **la paralisi dei muscoli volontari**, su cui non si ha più controllo (è di comune esperienza nel sonno volersi muovere e non riuscirci). In questo modo si evita che il corpo compia movimenti pericolosi e incontrollati durante il sogno (esempio: sognare di tuffarsi in mare e contemporaneamente tuffarsi dal letto).

Gestiscono questa funzione protettiva un piccolo gruppo di neuroni che si attivano, specificamente durante il sonno REM, secernono neurotrasmettitori che inibiscono i neuroni motori che sono direttamente coinvolti nel controllo muscolare della postura.

Nei sogni si provano emozioni, regolate dall'attività cerebrale della fase REM. Nel sonno REM, infatti, entra in azione un circuito che regola le emozioni: il sistema limbico (ippocampo, amigdala, formazione reticolare) e i neurotrasmettitori specifici, serotonina e noradrenalina.

Ma tutto ciò ci serve per sottolineare che il sognare è un fatto psicologico ma anche neuro-biologico: gli studi sulla specializzazione emisferica dimostrano che l'emisfero sinistro e l'emisfero destro elaborano identiche informazioni in maniera differente: l'emisfero sinistro (invertito nei mancini) è dominante per i processi verbali logico-razionali produzione del linguaggio e controllo della scrittura ecc., mentre l'emisfero destro è dominante per le costruzioni visuo-spaziali, la generazione di immagini, la componente creativa, che sono alla base del pensiero onirico. La dialettica tra i due emisferi,

mediata dal corpo calloso, è assimilabile al processo dialettico tra conscio e inconscio e, quando prevale l'emisfero destro sul sinistro, come avviene quando si dorme e l'emisfero sinistro è a riposo, può operare senza l'interferenza della coscienza e della razionalità, ed è resa possibile la formazione delle immagini oniriche sotto lo stimolo sia delle esperienze e degli stimoli corporei sia delle tensioni emotive che impegnano il sognatore in questa fase della sua vita.

Se finora abbiamo affermato che durante il sonno i sogni compaiono nella fase REM, lo abbiamo fatto unicamente per semplificare le cose, ma in realtà non è proprio così. In effetti, non sempre si sogna durante la fase REM, né l'attività onirica si limita a questo periodo; gli ultimi studi sul sonno hanno dimostrato che sono possibili anche sogni non-REM. Il sonno non-REM può contare su esperienze proprie della coscienza. In altre parole, le varie esperienze di cui si ha coscienza durante tutto il sonno non sono della stessa natura: alcune, proprie della fase REM, sono quelle che definiscono abitualmente i sogni, mentre le altre, che si presentano nella fase non-REM, sono come idee, più vicine ciò che descriviamo.

L'emisfero sinistro è quindi preposto alla parte destra del corpo, quella dominante nella maggior parte degli individui. Questo emisfero, sede del linguaggio, funziona simbolicamente e logicamente, mentre la parte destra funziona per mezzo di immagini. Durante il sonno non-REM l'attività cerebrale si sposta prevalentemente nell'emisfero sinistro del cervello. Tutto questo spiegherebbe come l'attività onirica non-REM sia tanto simile al pensiero, mentre, durante le fasi REM, i sogni sono fantasiosi e si presentino in immagini.

Fare buoni sogni, legati a una sana fase REM, è sintomo di buona salute, sia psichica che fisica.

2. *L'ambito teorico di riferimento*

Sigmund Freud

nacque il 6 maggio 1856 a Frejberg (Austria),
lavorò a Vienna, morì il 23 settembre 1939 a Londra

- Medico-neurologo
- Famiglia ebraica ma ateo
- Personalità di Freud non era esente da fobie e stranezze + la cocaina
- Inizia a lavorare con l'ipnosi e fenomeni isterici
- La psicoanalisi è nata con Freud: senza Freud non ci sarebbe stato Jung

Carl Gustav Jung

nacque il 26 luglio 1875 a Kesswil, morì il 6 giugno 1961
a Kusnacht (Svizzera)

- Medico-psichiatra
- Famiglia protestante, studia le religioni
- Religioso ma non legato ad alcuna fede dogmatica
- Segue Freud. La rottura finale con Freud avvenne nel 1913
- Da questo momento Jung elabora la sua teoria che chiamò psicologia analitica, invece che psicoanalisi
- Lavora a Zurigo in ospedale psichiatrico
- Fa studi sui deliri e sulle libere associazioni
- Elaboro la teoria degli archetipi
- I sogni permettono di entrare in contatto con gli archetipi

Freud e Jung erano persone completamente diverse:
per età, cultura, condizione familiare, religione

1. Freud e la psicoanalisi

Abitualmente si parla di “psicoanalisi” al singolare, ma in realtà non si tratta di un’unica dottrina. Nel movimento psicoanalitico esistono, infatti, molti orientamenti differenziati, anche se molti hanno avuto origine dall’opera di Freud. Questo comporta che ci siano differenti modi di affrontare l’interpretazione dei sogni, ognuno dei quali ha comunque attinto da Freud.

Anche se in questo testo si parlerà di Jung e di teoria junghiana, preliminarmente era doveroso fare un riferimento a Freud.

Abbandonata l’ipnosi, Freud formulò la teoria psicoanalitica, tratta dalla sua autoanalisi e dal lavoro con i suoi pazienti, basata sull’esistenza di ricordi traumatici a carattere sessuale nell’infanzia.

Elaborò poi una sua prima teorizzazione, che la mente è formata dal conscio, dal preconcio e dall’inconcio. I ricordi, gli impulsi e i desideri repressi, i traumi infantili rimossi, si rifugiavano nell’inconcio per poi manifestarsi alla coscienza in modo camuffato in modo da non essere riconosciuti.

Per effetto della censura, al materiale inconcso verrebbe impedito di accedere alla coscienza.

Però la censura si allenterebbe, permettendo attraverso un processo di deformazione e di travestimento il passaggio dall’inconcio al conscio.

Elaborò poi il secondo principio, secondo il quale la mente si divide in Es (sede degli impulsi e dei desideri), Super-Io (formato da tutti i codici morali e censori) e l’Io (che ha la funzione di conciliare Es e Super-Io). Freud partì dagli studi sull’isteria, per elaborare le relazioni esistenti tra questa e la vita onirica da cui elaborò una teoria sulle nevrosi, sui sogni e sulla mente umana, attribuendo all’inconcio il ruolo di agente causale in quasi tutte le attività dell’uomo in cui i sogni erano la via d’accesso ai contenuti rimossi.

Attraverso i sogni si poteva arrivare a riconoscere desideri proibiti e, pertanto, repressi in cui il carattere sessuale ne impediva l’accesso alla coscienza, ma questo poteva avvenire tramite il sogno, dopo un adeguato travestimento.

Freud distinse nel sogno il materiale camuffato, che definì *contenuto manifesto*, dal materiale proveniente dall’inconcio, che definì *contenuto latente* (Freud, 1900; Jung, 1909).

Lo scopo dell'analisi era dunque quello di rivelare il *contenuto latente* dei sogni, attraverso, metodo interpretativo che era il contrario rispetto al meccanismo di travestimento dei sogni e ne poteva scoprire la causa.

Freud definì lavoro onirico il meccanismo attraverso cui il contenuto latente si trasforma in contenuto manifesto.

Al risveglio i sogni si dimenticano poiché la censura si renderebbe conto dell'inganno e li cancellerebbe dalla memoria.

La censura sarebbe, quindi, responsabile sia del lavoro onirico che dell'oblio dei sogni. Oltre a esprimere desideri inconsci di carattere erotico, mettevano in evidenza anche pulsioni aggressive represses.

Esistevano quindi due meccanismi repressivi: quello del Super-Io, che relega nell'inconscio desideri proibiti, pericolosi e minacciosi, e la censura onirica, che si preoccupa di impedire il loro accesso al conscio. Oltre a permettere l'alleggerimento delle tensioni, il sogno avrebbe anche il compito di proteggere il sonno dove idee/desideri inconsci/i si convertono in immagini e queste ultime producono i sogni.

Prendo la strada alle elaborazioni di Jung, Freud distingue i simboli universali, che provengono da miti, favole, leggende, motti di spirito e tutto quanto è folklore e tradizione popolare. I simboli universali sono quelli che danno vita ai "sogni tipici", il cui significato è sempre lo stesso indipendentemente dal sognatore. I simboli individuali sarebbe l'individuo sognante a costruirli poiché sono il prodotto del lavoro onirico.

Dal momento che la maggior parte dei desideri repressi è di origine sessuale, quasi tutti i simboli onirici fanno riferimento ai genitali, sia maschili che femminili, cioè vengono simbolizzati attraverso oggetti inoffensivi che ricordano anche vagamente gli elementi rappresentati: l'organo genitale maschile e quello femminile.

Jung con la teoria degli archetipi ha fatto una revisione dei postulati di Freud sui simboli universali. Già Freud osservò elementi arcaici che non sono individuali e che non hanno origine dall'esperienza personale; poi Jung ampliò questa intuizione di Freud definendoli nel concetto di archetipi (Jung, 1961a).

Il concetto junghiano di inconscio si estendeva sia alle potenzialità future che a tutta l'esperienza passata; l'Io, in quanto centro di una

personalità sia attuale che potenziale, rappresentava non solo ciò che una persona è stata ed è, ma anche ciò che essa sarà nel futuro. Jung amplia il concetto di libido di Freud a qualsiasi manifestazione possibile dell'energia psichica, che non si limitava, dunque, alla sessualità, come riteneva Freud, ma comprendeva ed esprimeva ogni possibile manifestazione della psiche, includendo l'impulso religioso, quello per trovare un senso alla vita, ecc.

Ne deriva che l'obiettivo dell'analisi junghiana non era quello di rendere consci i desideri sessuali repressi per poter liberare la loro energia, ma consisteva nel mettere in moto un adeguato adattamento dell'individuo alla società e al mondo esterno, realizzare le richieste dell'inconscio e della psiche oggettiva.

2. La teoria della non teoria di Jung¹

Mi comporterò con i pazienti sulla base delle teorie che conosco, dei modelli che ho visto e conosciuto, della mia particolare esperienza passata. Ed è quindi certo che il mio modo di procedere sarà profondamente diverso da quello di altri e non ci saranno due approcci clinici assolutamente identici a se stessi. (Jung, 1929)

“Ogni psicoterapeuta – dice Jung (1945) – non ha soltanto il suo metodo: è egli stesso quel metodo. In psicoterapia, il grande fattore di guarigione è la personalità del terapeuta: ed essa non è data a priori, non è uno schema dottrinario, ma rappresenta il massimo da lui raggiunto”.

“Le teorie sono inevitabili, ma come meri sussidi. [...] le teorie non sono articoli di fede ma tutt'al più strumenti di conoscenza e di terapia”.

1. Nota dell'autore: utilizzerò molte affermazioni di Jung, ma anche di Freud, che affiancherò alla descrizione di come lavoro e che ho elaborato e variato nel tempo e che attualmente utilizzo sia nel lavoro clinico che nella formazione; nel testo scriverò “**dice Jung**” quando mi riferisco a Jung, mentre ciò che proviene dal mio modo di pensare il lavoro lo indicherò come una proposta. Il lettore, clinico, potrà trovare quello che gli può corrispondere e che può utilizzare, ma potrà anche dissentire e riconoscere meglio le proprie differenze.